

2022 年新年号

へそ按腹たより



へそ按腹普及会 日本事務局

【ご挨拶】

日本国内ではコロナの感染者数が減って、だいぶ落ち着いてきました。この年末・年始の連休で、久しぶりに帰省する人も多いと思いますが、このまま終息に向かってほしいものです。

昔から疫病は変異していきながら、だんだんと弱毒化して終息してきました。科学的には証明できませんが、この期間コロナだけでなく、今まで隠れていた病があらわになったり、持病が悪化したり、そんな方が多かったように感じています。

このパンデミックは瞬く間に世界中に広がって既に2年近く経ちました。まだしばらくは我慢の時が続くと思いますが、先は明るく感じます。これから新しい時代を迎えるための大きな試練だったのかもしれませんが。

新年こそ飛躍と希望、栄光の年にしたいと思っています。へそ按腹も飛躍します。

今後、大自然の中でのセミナーや健康ツアーの開催を企画しています。

皆様の健康と喜びを支えるへそ按腹でありたいと祈念いたします。

隠れ後遺症

コロナにかかった方は頭痛やしびれなどの後遺症が出ればすぐに後遺症であるとわかります。ワクチンの場合は接種後数ヶ月経ってから異変を感じます。耳や目の調子が悪い・頭痛・肩こり・むくみ・倦怠感・無気力感など様々です。時間が経って自覚はありませんが、後遺症の可能性が高いです。

水落から肋骨内側、肝(脇)までさすり、水落の下の胃土をつまんで下に引き下げる按腹をしてください。按腹を行うことで全ての症状が改善していきます。

心のゾーン

胸の真ん中に胸骨があります。その中央に壇中というツボがありますが、もう少し上から按腹してください。喉元までは行きません。胸骨全体を指先を使って縦横に揺らしながら按腹します。縦に走るグリグリしたスジを探し、凹みやくぼみから全体的に按腹します。動悸・息切れ・めまい・不眠・胃腸障害が改善します。

新年号

心疾患を持っている人は胸骨を軽くさすり、へそ全体を大きく掴んで、息を吐きながらゆっくりと引き下ろしてください。

病のシグナル

お腹にはたくさんの脂肪がついています。;病の原因となる脂肪なのか、問題ない物なのか、判断が難しい方がいます。痩せている方は別ですが、坐った姿勢が一番分かりやすいです。ゆっくり大きくわし掴みして、指先に当たる塊を見つけて下さい。

また全体按腹しながら、違和感や痛みを感じる場所、形が悪い所、盛り上がった実、凹み過ぎている所などを丁寧に按腹してください。

自己免疫疾患

リウマチのような関節の変形を伴う痛みに対し、へそ裏の按腹は必須です。背骨の両脇を縦に走る脊柱起立筋を、手を後ろに回し拳で摩擦を加えて下さい。タオルを使うのも良い方法です。

自己免疫疾患全般に効果がありそうです。

今後の予定

認定講座

来年春ごろから再開を予定しています。会場は北海道です。大自然の中で美味しい物を食べ、良い温泉に入りながらの講座です。3日間の講座を毎月1回、6ヶ月で修了です。

定例会・按腹体操教室の開催予定は現在、未定となっております。

YouTube 動画を通して皆さまのご質問やリクエストにお答えしてまいります。ご質問・リクエストをお寄せください。

個人レッスンを随時お受けいたします。

YouTube 会員を募集しております。

YouTube 会員についてのお問い合わせ

【へそ按腹普及会 (すぎやま按腹鍼灸院内)】

電話：03-6206-2666

メール：heso.ampuku.hukyukai@gmail.com